

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Кемеровский государственный медицинский университет»**

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ



**Мелешкова Н.А., Вальков В.Б.
Кафедра «Физическая культура»**

Аннотация

Здоровье студентов является основной целью в воспитательно-образовательном процессе вуза, задачи которого это повышение функциональных, адаптационных возможностей организма, воспитание и развитие личности. В данной статье анализируется здоровье студентов вуза, их отношение к своему здоровью и пути формирования культуры здоровья.



Ключевые слова:

- Здоровье, культура здоровья, здоровый образ жизни, воспитательно-образовательный процесс, факторы риска, двигательная активность., физическая культура и спорт
- 

цель и задачи исследования:

Целью исследования явилось выявление уровня знаний студентов о состоянии здоровья человека, о путях его формирования.

Задачи исследования:

1. Оценить состояние здоровье студентов.
2. Изучить факторы, влияющие на здоровье студентов.
3. Изучить отношение студентов к своему здоровью.

Методы исследования:

В процессе исследования нами использовались следующие *методы*: метод теоретического анализа, описательный метод, метод ранжирования, метод педагогического наблюдения, беседа и др.



Физическое здоровье как состояние, напрямую связано с психическим и информационным здоровьем. Тенденцией сегодняшнего дня стал рост доли студентов, поступающих в ВУЗ, с изначально низким уровнем здоровья. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими факторами являются: нервное перенапряжение и умственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, нарушение режима сна и питания, вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркомания, увлечение видеоиграми и Интернетом и др.), недостаточная двигательная активность и т. д



В процессе констатирующего эксперимента с целью выявления уровня знаний о самом здоровье, факторах, влияющих на здоровье студентов, было проведено социально-педагогическое исследование среди студентов 1 курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета Минздрава России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Оценка состояния здоровья студентов определялось с помощью трёх вопросов, Первый вопрос: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»



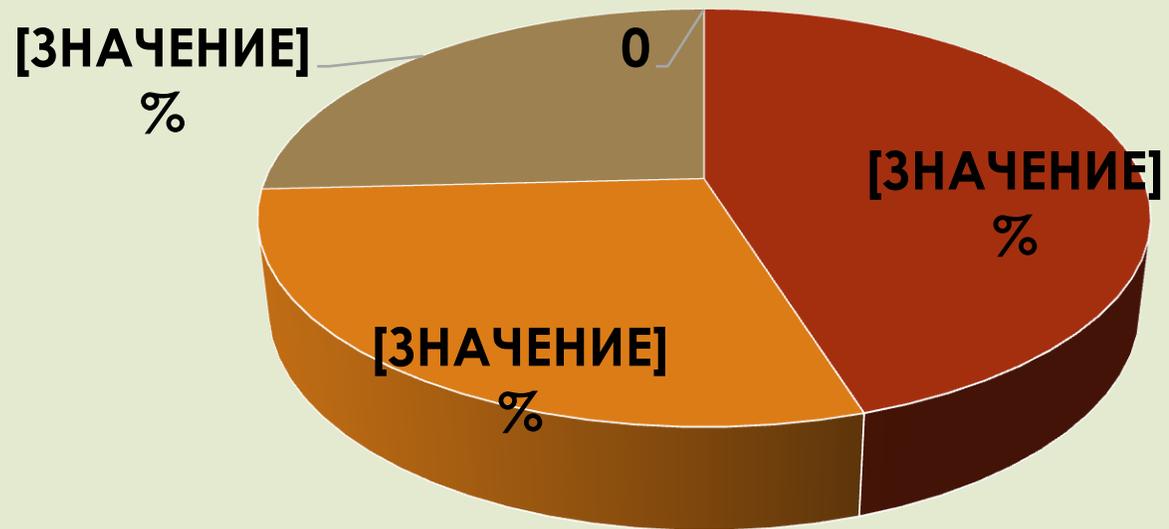


Анализ следующего вопроса «Как бы Вы оценили состояние здоровья большинства студентов вуза?» показал, что студенты не обладают какой-либо информацией по этому вопросу вообще, тем более в этом году студенты 1 курса не проходили медицинского обследования.

Следующий вопрос: «Количество пропущенных занятий из-за болезни в 1 семестре?», задаваемый респондентам, выяснял более конкретный показатель состояния здоровья: количество пропущенных занятий в вузе из-за болезни в период семестра. Общее число студентов, отсутствующих на занятиях в обычные дни, составило – 8,8%, в дни эпидемии – 35.4% (были включены дни карантина) Многие студенты не смогли вспомнить пропущенные по болезни занятия.

Для изучения факторов, влияющих на здоровье студентов, задавались 3 вопроса. Первый вопрос касался негативных факторов здоровья вообще (факторов, ухудшающих здоровье), второй – факторов здоровья, зависимых от условий вуза, третий – уточнял отношение к одному из последних.

Исследование показало, что на первое место по степени факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье студентов, респонденты поставили фактор «напряжённое психоэмоциональное напряжение в период пандемии COVID-19»



- Напряжённое психоэмоциональное состояние в период пандемии COVID-19
- Переезды из корпуса в корпус, большое время в пути
- Слабая материально-техническая база вуза



Из всех факторов, ухудшающих здоровье студентов, особенно хочется выделить вредные привычки, поскольку отдельно взятый человек мало чем может повлиять на состояние экологии своего места проживания, или вирусную инфекцию, охватившую весь мир, а вот вредные привычки целиком и полностью зависят от человека и его образа жизни, питание студентов. Как показало исследование в большинстве случаев питание студентов не сбалансировано и не рационально. Многие из студентов питаются два раза в день, некоторые же и вовсе едят один раз в сутки. Подобный стиль питания подрывает их иммунитет и здоровье в целом.

.



Анализ факторов, улучшающих состояние здоровья студентов, респонденты отнесли на первое место – «наследственность», на второе место – «квалифицированная медицинская помощь», на третьем месте – «отсутствие вредных привычек», такой фактор как физическое развитие и уровень физической подготовленности рассматривали всего лишь 6% респондентов.

Изучая факторы состояние здоровья студентов, очевидно, что в сознании большинства студентов основными факторами, определяющими состояние их здоровья, являются – условия жизни и наследственность, а такие как табакокурение, употребление алкогольных напитков, физическое развитие

Второй вопрос задавался в такой форме: «Какие из перечисленных условий студенческой жизни отрицательно влияют на состояние здоровья студентов?» Этот вопрос изучал факторы, зависящие от условий вуза. Анализ ответов показал, что на первое место студенты поставили такой фактор, как – «большая умственная нагрузка», на второе – «переезды из корпуса, в корпус, большое время в пути», на третье место – «слабая материально-техническая база». Многие отмечают, что в аудиториях неудобная мебель, плохо освещение, практически отсутствуют информационные технологии (интерактивные доски и т.д.)

Третий вопрос: «Как Вы оцениваете свою учебную нагрузку?» показал, что большинство опрошенных выбирают следующие позиции: «учебная нагрузка высокая, но выполнимая» или «нормальная, средняя».





Культура здоровья студенческой молодёжи должна в обязательном порядке включать выполнение основных практико-деятельностных компонентов, обеспечивающих здоровье: рациональный труд; рациональное питание; рациональную двигательную активность; закаливание организма; личную гигиену; психогигиену; отказ от вредных привычек, активное взаимодействие с природой; самооздоровление; оптимальные личностные взаимоотношения; мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни.

Любой из названных компонентов в той или иной степени активно формируется в процессе занятий физическим воспитанием. Вместе они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды.

Заключение

Таким образом, деятельностная сущность физического воспитания в вузе является одним из путей формирования здоровья студентов.

Различные методы активности позволяют студентам креативно совершенствовать свои физические качества и способности, сохранять личное здоровье.

Физическая культура и спорт является также средством в системе образования и воспитания молодёжи в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, восстановления работоспособности, коррекции физического развития и т.д.



Благодарю за внимание